

LA PREVENZIONE A TAVOLA

Milano, 6 giugno 2011 – È sempre più evidente dal punto di vista scientifico la correlazione tra il modo di nutrirsi e l'incidenza di malattie croniche quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Ne parla oggi Lucilla Titta, ricercatrice del Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia in occasione dello IEO Day, l'incontro annuale sui risultati e i programmi di ricerca.

L'alimentazione può rappresentare infatti, oltre che un fattore di rischio, anche e soprattutto un fattore protettivo e quindi preventivo rispetto a tali malattie. L'aggiornamento e il rafforzamento continuo delle linee guida sul corretto stile di vita, tramite i continui studi sia sperimentali che epidemiologici, ormai ci permettono di distinguere in maniera molto precisa i comportamenti salutari da quelli che invece aumentano il rischio di ammalarsi. Per quanto riguarda i fattori di rischio a componente nutrizionale, esistono evidenze convincenti che essere obesi, quindi con un indice di massa corporea maggiore di 30, aumenta in maniera significativa il rischio di ammalarsi di molti tipi di cancro: colon-retto, esofago, seno (post-menopausa), endometrio, pancreas e rene. Inoltre proprio nello scorso aprile è stato confermato che il consumo di più di mezzo chilo alla settimana di carne rossa (manzo, suino e agnello) rappresenta un fattore di rischio considerevole per il tumore al colon-retto.

Per quanto riguarda invece l'aspetto protettivo della nutrizione, è confermato ad esempio che un consumo di più di 400 grammi al giorno di frutta e verdura protegge dal cancro della bocca, della faringe, della laringe e dello stomaco e che il consumo di fibra derivata da alimenti di origine vegetale (verdura, frutta, cereali integrali e legumi) protegge in maniera significativa dall'incidenza di cancro al colon-retto.

Sfortunatamente queste strategie di prevenzione sono ancora poco utilizzate e le linee guida per una sana alimentazione restano scarsamente conosciute e praticate dalla popolazione. Infatti in Italia più del 30% dei bambini è sovrappeso o obeso e il 23% non mangia frutta e verdura quotidianamente.

Il nuovo obiettivo della ricerca nutrizionale all'Istituto Europeo di Oncologia è quindi investigare su questo doppio aspetto dell'alimentazione umana: da un lato studiare gli effetti salutari e protettivi dei cibi e dei loro componenti e quindi capire i meccanismi attraverso i quali i fattori della dieta possano prevenire le malattie; dall'altro studiare i comportamenti alimentari che invece aumentano il rischio di insorgenza di malattia. Allo IEO la nuova linea di ricerca in nutrizione prevede quindi di approfondire la conoscenza dei meccanismi alla base delle correlazioni tra alimentazione e malattie, di aumentare l'attenzione sul tema dell'alimentazione come prevenzione delle malattie e di motivare cambiamenti nei comportamenti alimentari.